

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №335
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей

Принято педагогическим советом
Протокол № _____
« ____ » _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школа №335
_____ Чулицкая И.П.
« ____ » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное плавание»**

Возраст учащихся: 8-14 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Агапов Олег Иванович

должность: педагог дополнительного образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Отделение дополнительного образования детей

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения программы – базовый.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р),

- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;

- Регламент безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей (ОДОД) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»); Положением об Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;

- Положением о дополнительной общеобразовательной программе Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья учащихся и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. Используются такие методологические подходы, которые позволяют работать с каждым учащимся индивидуально. Программа направлена на развитие личностных качеств, способствующих формированию культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

Адресат программы: данная программа адресована учащимся 8-15 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям в бассейне и спортивном зале с основной группой здоровья, которые будут проходить обучение спортивными способами плавания. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне и в спортивном зале.

Цели и задачи

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию; привлечение максимально возможного числа учащихся к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом; популяризация плавания.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

- 1. Обучать основам техники плавания способом кроль на груди.*
- 2. Обучать основам техники плавания кроль на спине.*
- 3. Обучать основам техники плавания способом брасс.*
- 4. Обучать основам техники плавания способом баттерфляй.*
- 5. Обучать технике выполнения стартов и поворотов.*

Развивающие:

- 1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.*
- 2. Способствовать развитию аэробной выносливости.*
- 3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.*
- 4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.*

Воспитательные:

- 1. Воспитывать правильную осанку.*
- 2. Воспитывать волевые и морально-этические качества.*
- 3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.*
- 4. Воспитывать чувство коллективизма и становление спортивного характера.*

Условия реализации программы.

Формирование групп происходит по итогам отбора предыдущего учебного года.

Срок реализации программы – 3 года:

- 1-год обучения- 216 часов,
- 2-й год обучения - 216 часов.
- 3-й год обучения - 216 часов.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа. Через каждые 45 минут делается перерыв.

- 1 год обучения – 15 человек в группе -8-10 лет
- 2 год обучения – 12 человек в группе -11-12 лет
- 3 год обучения – 10 человек в группе -13-15лет

Все теоретические занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий.

Для проведения практических занятий группа объединения делится на 2 подгруппы (максимальное число детей- 8 человек).

В программе используются здоровьесберегающие технологии, которые способствуют сохранению здоровья, формированию у учащегося необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применению полученных знаний в повседневной жизни. Также в программе задействованы игровые технологии.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Проводится в спортивном зале и в воде.

По форме организации учащихся на занятиях используется групповой, фронтальный и индивидуальный методы в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

Методы обучения: словесный (объяснение, рассказ, беседа), наглядный (показ, жестикуляция), практический, игровой.

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе у учащихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

Личностные результаты:

- личностное развитие учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся
- обеспечение духовно – нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- высокие нравственные качества по отношению к окружающим;

Метапредметные результаты:

- трудолюбие, усидчивость, аккуратность;
- развитие самостоятельности и ответственности;
- приобщение учащегося к здоровому образу жизни и грамотности тела;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- духовно-нравственное, трудовое воспитание учащихся;

Предметные результаты:

- интерес учащихся к водным видам спорта;
- знание основ техники спортивными способами плавания;
- применение жизненно важных плавательных навыков и умений в различных изменяющихся условиях.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой учащихся по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

Выступление учащихся на соревнованиях районного, областного, городского и международного уровней.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3	14 сентября	31 мая	34	216	3 раза в неделю по 2 часа

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий

Учебный план 3-го года обучения

№	ТЕМА	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Пра	Все	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена пловца	2		2	Вводный: Беседа. Наблюдение.
3	Общеразвивающие физические упражнения	7	29	36	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
4	Скольжения	7	3	10	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение

5	Освоение дыхания в воде	7	3	10	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
6	Учебные прыжки и соскоки в воду	7	3	10	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
7	Техника стартов и поворотов	7	3	10	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
8	Техника плавания кроль на груди	7	39	46	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение, выполнение нормативов
9	Техника плавания кроль на спине	7	37	44	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение, выполнение нормативов
10	Повторное проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз)	7	21	28	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
11	Игры и развлечения на воде	7	11	18	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: зачёт
12	Итоговое занятие		2	2	Итоговый: выступление на соревнованиях
13	Итого	72	144	216	

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

1. Обучать основам техники плавания способом кроль на груди.
2. Обучать основам техники плавания кроль на спине.
3. Обучать техники выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.
2. Способствовать развитию аэробной выносливости.
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.

4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

1. Воспитывать правильную осанку.
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества.
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
4. Воспитывать чувство коллективизма и становление спортивного характера.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- личностное развитие учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся
- обеспечение духовно – нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- высокие нравственные качества по отношению к окружающим;

Метапредметные результаты:

- трудолюбие, усидчивость, аккуратность;
- развитие самостоятельности и ответственности;
- приобщение учащегося к здоровому образу жизни и грамотности тела;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- духовно-нравственное, трудовое воспитание учащихся;

Предметные результаты:

- интерес учащихся к водным видам спорта;
- знание основ техники спортивными способами плавания;
- применение жизненно важных плавательных навыков и умений в различных изменяющихся условиях;

К концу третьего года обучения:

Знать:

- способы прикладного плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Уметь:

- проплывать всеми спортивными способами плавания;

- проплывать прикладными способами плавания;
- проплывать дистанцию 800м вольным стилем, выполняя нормативы, соответствующие возрастным группам (приложение №1).

Практика. Первенство ОДОД «Флагман Софии» по плаванию.

Содержание дополнительной образовательной программы 3-й год обучения

1.Правила поведения в бассейне.

Теория. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

2.Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Теория. Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3.Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Практика. Комплекс №1

1. Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.
2. Круговые вращения руками вперед, назад.
3. Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь». Движение ногами кролем.
5. И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

2. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
3. И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.
4. И.п.- стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.
5. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.
6. Бег н/м с высоким подниманием колен.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс №3

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. Круговые движения вперед, назад (имитация).
3. Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.
4. Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.
5. Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.
6. Упражнения на дыхание.

4.Техника плавания способом Брасс.

Практика. Упражнения на суше.

- 1.И.П.- стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.
- 2.Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.
- 3.И.п.-стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки

по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

4.И.п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельно, в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем, не выпуская ног, помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

5.И.п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны - вниз, чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз - внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

6.Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

7.Упражнения 1,2, но в сочетании с дыханием, во время захвата(вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

Упражнения в воде.

1. И.п. - стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше

2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны «пингвины».

3. И.п. - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

4. В скольжении на груди, руки впереди - движение ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.

5. Предыдущее упражнение, о в скольжении на спине, руки у бедер.

6. Плавание ногами брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.

7. Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами.

8. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами, к частично слитому их согласованию).

5.Техника плавания способом баттерфляй.

Практика. Упражнения на суше.

1.И.п. - стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой («злая кошка»).

2.И.п. - лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.

3.И.п. - стоя на одной ноге к стенке опираясь на руку, другая сверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

4.Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

Упражнения на воде.

1.В скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.

2.То же, но скольжение на спине.

3.Плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.

4.Предыдущее упражнение, но с доской в руках.

5-Нырание с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

Разучивание движений руками и дыхания (на суше).

1. И.п.- стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед.

2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз.

При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнить через 3-4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

Упражнения в воде.

1. Стоя в воде в наклоне, круговые движения руками вперед, лицо опущено вниз.
2. Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног и с задержкой дыхания.
3. Предыдущее упражнение, но в согласии с дыханием (вдох через 2-3 цикла движений руками, затем на каждый цикл).
4. Плавание руками дельфином, но без поплавка.
5. Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног.
6. Плавание двухударным дельфином на задержке дыхания.
7. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два, три цикла движений рук, затем на каждый цикл движений.

6. Техника проплывания комплексным плаванием.

Практика. Проплывание дистанции 100м. к\пл каждым способом по 25м.

Проплывание дистанции 200м. к\пл каждым способом по 50м.

Проплывание дистанции 400м. к\пл каждым способом по 100м.

7. Дистанционное плавание.

Практика. Дистанционное плавание на 200м и 400м, 800 м – это проплывание дистанции без остановок.

8. Техника стартов и поворотов.

Практика. Кроль на груди. Старт.

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении «стрела».

Поворот.

С детьми группы начальной подготовки разучивается простейший поворот «маятник». Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить её в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стены бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «стрела», начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине. Старт.

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «на старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «марш!» выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают прямые руки за голову, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации.

Поворот.

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - «плоский». Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть

их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользнуть в положении «стрела» на спине 3-4м, начать движения ногами и руками.

9. Техника плавания Кроль на груди.

Практика. Упражнения на суше.

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
3. И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой(левой) в сочетании с дыханием.
9. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения на воде.

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

1. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
2. Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

10. Техника плавания кроль на спине.

Практика. Упражнения на суше.

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками «мельница» назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.

1. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.

2. Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде.

1. Скольжение на спине с различным и.п. рук.

2. Скольжение на спине с элементарными гребками рук.

3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.

4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.

5. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.

6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.

1. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.

2. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

11. Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)

Практика. Повторное проплывание отрезков разной длины, разного количества, с различными паузами отдыха повышает способность пловца поддерживать довольно высокую скорость плавания в течении «среднего» отрезка времени.

12. Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)

Практика. Повторное проплывание отрезков разной длины, разного количества, с различными паузами отдыха повышает способность пловца поддерживать довольно высокую скорость плавания в течении «среднего» отрезка времени

13. Повторное проплывание отрезков 100м(4-8раз)

Практика. Повторное проплывание отрезков разной длины, разного количества, с различными паузами отдыха повышает способность пловца поддерживать довольно высокую скорость плавания в течении «среднего» отрезка времени

Тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывает серия повторяющихся «порций» работы максимальной интенсивности, отделённых друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха.

Используемые паузы отдыха должны обеспечить относительно полное восстановление организма к началу выполнения очередной «порции» работы.

14. Прикладное плавание.

Практика. Непосредственная помощь тонущему.

- Техника подплывания к тонущему.

- Техника ныряния за тонущим.

- Техника освобождения от захватов:

Освобождение от захватов спереди.

1. Тонуший схватил спасающего за предплечья обеих рук- необходимо сделать резкое разгибание и рывок руками в сторону больших пальцев рук тонущего и вырвать свои руки из его рук.
2. Предплечье одной руки спасающего захвачено двумя руками тонущего - резкий рывок рукой в сторону больших пальцев тонущего, т.е. от себя. Если это движение не принесло успеха, то необходимо использовать свободную руку как рычаг.
3. Захват обеими руками за туловище - обеими руками упереться в подбородок утопающего и отвести голову назад.
4. Захват одновременно за руки и туловище - развести локти в стороны и вверх и опуститься под воду.
5. Тонуший захватил обеими руками за шею - взяться за большие пальцы его рук и отвести их в сторону, а самому опуститься под воду.
6. Захват за ногу - сделать резкий рывок с одновременным поворотом ноги в сторону.

О с в о б о ж д е н и е о т з а х в а т о в с з а д и.

1. Захват сзади за кисти обеих рук - сгруппироваться и опустить голову в воду, одновременно подтянуть ноги и поставить их на живот тонущему, а затем мягко, но энергично оттолкнуться от него.
2. Обхват туловища и рук - развести в стороны и вверх локти и погрузиться в воду.
3. Захват только за туловище - взяться за большие пальцы рук и развести их в стороны, одновременно погружаясь в воду.
4. Захват за шею - взяться за большие пальцы рук и отводить их, отрывая руки от шеи.

После освобождения от любого захвата необходимо повернуть тонущего к себе спиной и оттранспортировать к берегу.

Техника Транспортировки потерпевшего.

Т р а н с п о р т и р о в а н и е н а с п и н е. Потерпевший лежит на спине лицом кверху. Спасающий руками поддерживает его за шею и нижнюю челюсть и плывет на спине впереди, выполняя плавательные движения ногами брассом под спиной потерпевшего.

Т р а н с п о р т и р о в а н и е н а б о к у. Потерпевший находится в положении на спине, а спасающий в положении на боку. Спасающий просовывает верхнюю руку между туловищем и ближней рукой тонущего около подмышки и берет пальцами за его подбородок, удерживая его голову над водой. Плавательные движения выполняет на боку ногами и правой рукой. Если потерпевший ведет себя беспокойно и мешает своими движениями, применяют так называемый «морской захват». Спасающий просовывает свою верхнюю руку между туловищем и ближней рукой утопающего сверху около подмышки, захватывает под спиной его дальнюю руку за предплечье.

Техника плавания способом на боку.

Положение тела. Пловец находится в положении на боку. «Нижняя» рука вытянута вперед, ладонь обращена вниз, находится чуть ниже поверхности воды. «Верхняя» рука вытянута и находится у бедра. Ноги выпрямлены, соединены. Туловище и ноги вытянуты вдоль одной линии, угол атаки колеблется от 3 до 15°. На протяжении цикла наблюдаются колебания тела: на уровне линии плеч – на 40-75° вокруг продольной оси тела; на уровне линии таза- в пределах 100°.

Движения ногами. Они одновременны и асимметричны.

Силы тяги при плавании на боку создаются преимущественно движениями ногами.

Подготовительное движение. «Верхняя» нога движется вперед; «нижняя»- назад (удобно запомнить: «В»- «В»; «Н»- «Н»). При этом «верхняя» сгибается во всех суставах: тазобедренном, коленном, голеностопном; «нижняя»-разгибается в тазобедренном и голеностопном суставах, сгибается в коленном. В момент окончания подготовительного движения стопа «верхней» берется максимально «на себя»; носок «нижней» оттягивается. Подготовительное движение заканчивается, когда угол между туловищем и бедром «верхней» ноги составляет 110-120°, между бедром и голенью- 90°. Величина углов «нижней»ноги равны соответственно 195 и 75-90°.

В рабочем движении ноги возвращаются в и.п. по большим траекториям, выполняя «шагающее» движение. При этом опора создается повышенной частью стопы и задней поверхностью стопы и передней поверхностью голени и бедра «нижней» ноги. Заканчивается рабочее движение выпрямлением ног: они соединяются и вытягиваются вдоль продольной оси тела.

За рабочим движением следует пауза- момент скольжения на боку. Продолжительность подготовительного движения в цикле- 0,25-0,30с.

Движения руками. «Верхняя» рука выполняет движение, как в кроле на груди. Гребок выполняется вдоль тела спереди назад. Разница с кролем лишь в том, что гребок осуществляется чуть в стороне от тела. Он заканчивается полностью выпрямленной рукой у бедра. Подготовительное движение руки выполняется проносом над поверхностью воды со сгибанием в локтевом суставе. После проноса рука входит в воду последовательно: кисть – предплечье – плечо - около головы, под углом 45°.

Прямая «нижняя» рука начинает гребок активным надавливанием вниз, такое движение продолжается до того момента, пока она не окажется под углом 45°; в дальнейшем она начинает сгибаться в локтевом суставе, плечо приводится к туловищу. Затем рука, поворачиваясь ладонью вниз, выпрямляется и возвращается в и.п. В целом гребок получается сравнительно коротким и непродолжительным.

Дыхание согласовывается с движением «верхней» руки. Сохраняется общий принцип дыхания: вдох выполняется в момент окончания гребка, тогда, когда положение верхней части туловища и головы наиболее высокое. Выдох длится всю оставшуюся часть цикла или после непродолжительной задержки дыхания в воде.

Общая согласованность движений. Цикл движений при плавании на боку состоит из двух асимметричных движений ногами (одновременных) и двух асимметричных движений руками (попеременных). Он начинается с движений «нижней» руки. Во второй половине гребка- наиболее активной ее части- ноги и «верхняя» рука выполняют подготовительное движение. Без паузы и остановки начатое рабочее движение «нижней» руки «подхватывается» рабочим движением ног и «верхней» руки. Таким образом, смысл согласованных действий заключается в том, что рабочее движение «верхней» руки совпадает с рабочим движением ног.

Техника ныряния

Техника ныряния включает способы погружения под воду, способы передвижения под водой, всплытие, а также мероприятия, обеспечивающие ныряние.

Техника погружения в воду с поверхности.

Головой вниз. Энергичным надавливанием слегка согнутыми руками вниз пловец приподнимается вверх, над поверхностью воды, выполняет вдох, группируется. В этом положении делает пол-оборота вперед, погружается головой вниз, разгруппировывается, выпрямляется, поднимает ноги над водой. За счет веса ног и энергичной помощи руками быстро погружается под воду.

Ногами вниз. При погружении ногами вниз с поверхности пловец выполняет энергичное движение (надавливание) и руками, и ногами вниз; ногами- желательно «брассовое» движение- с разворотом стопы в стороны. За счет таких энергичных движений голова, тело пловца приподнимутся высоко над поверхностью воды. Следует вдох. За счет веса частей тела, оказавшихся над поверхностью воды, идет погружение в воду.

Для ускорения погружения можно выполнить помогающие движения руками.

Техника передвижения под водой.

Техника передвижения под водой- производная от техники плавания. Комбинация различных элементов техники, различные варианты координации используются пловцами для передвижения под водой. Наиболее распространены следующие способы: скольжение в вытянутом положении, различные варианты брасса на груди, плавание на боку, комбинированные варианты.

«Скольжение». Обычное скольжение под водой выполняется с идеально вытянутым телом; руки выпрямлены, вытянуты вперед; голова находится между руками; ноги вытянуты, соединены, находятся у средней линии тела.

«По-собачьи». Руки и ноги совершают достаточно произвольные движения, создавая небольшие тяговые усилия и продвигая пловца в заданном направлении

«Руки впереди - ноги кроль». Тело пловца вытянуто вперед, прямые руки находятся впереди, голова – между руками. Пловец продвигается за счет попеременных движений ногами, как в кроле; ноги движутся с большей, чем в кроле, амплитудой, но с меньшей частотой.

«Брасс». Здесь могут быть несколько вариантов техники.

1-й вариант - руками выполняется длинный гребок до бедер, затем руки и ноги делают подготовительное движение, и в момент, когда руки вытягиваются вперед, следуют рабочее движение ногами и непродолжительная пауза.

2-й вариант - из первоначально вытянутого положения ноги выполняют подготовительное движение, затем следует гребок руками до бедер и одновременно - прижатыми к туловищу руками и вытянутыми ногами) руки и ноги выполняют подготовительные движения, без задержки производится гребок.

3-й вариант - обычный брасс на груди.

«На боку». Здесь также могут быть различные варианты передвижений.

1-й вариант - руки вытянуты вперед, передвижение только за счет одних ног (как в классическом варианте плавания на боку).

2-й вариант - то же, что и первый, но ноги выполняют дельфиноподобные движения.

3-й вариант - и.п.: тело на боку, обе руки вытянуты вперед, ноги выпрямлены и соединены. Выполнив подготовительные движения ногами, пловец производит одновременно гребковые движения обеими руками и ногами. После очень короткой паузы руки и ноги делают подготовительные, а затем гребковые движения.

«Руки впереди - ноги дельфин». В этом варианте плавание под водой производится только за счет дельфиноподобных движений ногами.

Любой из этих способов может быть применен при нырянии в длину и в глубину, из опорного или без опорного положения.

Оказание первой помощи пострадавшему.

Если тонущий потерял сознание, нужно как можно быстрее сделать ему искусственное дыхание. Подготовка к искусственному дыханию начинается сразу же, как только пострадавшего извлекут из воды. Прежде всего следует снять с пострадавшего одежду и очистить рот и нос от песка и ила пальцами, обёрнутыми бинтом или платком. Если челюсти потерпевшего сжаты, делают энергичный массаж жевательных мышц, а потом разводят челюсти. После этого надо вылить воду из лёгких и желудка. Для этого оказывающий помощь становится на левое колено, бедро правой ноги располагается горизонтально. Пострадавшего кладёт на свое правое бедро, грудью вниз, так чтобы он опирался о бедро основанием грудной клетки, и несколько раз нажимает на спину. Язык потерпевшего надо вытянуть наружу и привязать платком к подбородку. После этих мер следует приступить к выполнению искусственного дыхания.

Существует несколько способов искусственного дыхания.

При любом из них темп движений должен быть таким, чтобы обеспечить 16-18 вдохов и выдохов в минуту. Во время искусственного дыхания потерпевшему необходимо делать согревающий массаж ног. Искусственное дыхание делают до тех пор, пока потерпевший не начнёт дышать сам. Приостановить искусственное дыхание можно только по указанию врача. После того как потерпевший пришёл в себя, ему следует дать горячего чая или вина и накрыть чем-нибудь тёплым, чтобы он мог согреться, а потом отправить в больницу на обследование.

Оказывая помощь, объединяют принудительную вентиляцию лёгких с закрытым массажем сердца. Воздух в лёгкие вдувают при помощи наиболее распространённых способов искусственного дыхания **«изо рта в рот»**, **«изо рта в нос»**.

Пострадавший лежит на спине, голова запрокинута (под шею надо положить валик). Оказывающий помощь делает глубокий вдох, прижимает свой рот ко рту пострадавшего или берёт в свой рот нос пострадавшего и выдыхает воздух, вдувая его в лёгкие потерпевшего. Затем отводит свой рот от пострадавшего и делает выдох, нажимая в это время на грудную клетку пострадавшего, чтобы удалить из неё воздух. Потом снова вдувает воздух в его лёгкие и т. д. При этом следует помнить, что если вдох производится через рот, то нос надо зажать, и наоборот.

Дыхание «изо рта в нос» выполняется так же, только спасающий прижимает свой рот не ко рту, а к носу пострадавшего.

15. Игры и развлечения на воде.

Практика. Эстафетное плавание «гонка шаров».

Каждая команда получает надувной шар, по команде участники плывут за шарами, дует на них. В заплыве важно не только подгонять шар, но и вести его по прямой линии к финишу. Передать мяч следующему участнику. Чья команда быстрее проплывёт все этапы- является победителем.

«Пятнашки с поплавком».

Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавков». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавков», тот считается пойманным.

«Водолаз».

Любителям понырять. На дно бассейна бросают различные тонущие предметы (игрушки, цветные пластмассовые тарелочки), которые хорошо видны в воде. По сигналу участники игры ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. Игрок, собравший наибольшее количество тонущих предметов, считается победителем.

16 Практика. Первенство ОДОД «Флагман Софии» по плаванию.

Методическое обеспечение программы (смотри Приложение 2)

Используемая литература

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
8. ДрюэтД. Плавание-перевод английского издания «8\упшшп§».-М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. -Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания : учебно-методическое пособие. - СПб : издательство СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб:

издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005

12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001

13. Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010

14. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.:

Просвещение, 2007

15. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008

16. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002

17. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.: ФИС, 2005

18. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое

Общество

России, 2006

19. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11

классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001

20. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин», 2005

21. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000

22. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников:

практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003

23. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000

Рекомендуемая литература

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать -М.: Просвещение,2007

2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000

3. Лях В.И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы- М.:

Просвещение,2007

4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт,2004

Интернет ресурсы по плаванию

Madwave.ru

Swimming.ru

Plavaem.info

Spbswim.ru

Arenarussia.ru

Proswim.ru

Fizkult-ura.ru

Приложение № 1.

ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ. ПЛАВАНИЕ

МУЖЧИНЫ. Бассейн 25 метров									
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	1 юн.	2 юн.	3 юн.
50 м в/ст	21,29	22,75	23,50	24,75	27,05	29,25	35,25	45,25	55,25
100 м в/ст	47,05	50,50	53,90	57,30	1:03,50	1:11,00	1:23,50	1:43,50	2:03,50
200 м в/ст	1:44,25	1:52,00	1:58,70	2:07,00	2:21,00	2:39,50	3:05,00	3:15,00	4:25,00
400 м в/ст	3:42,57	4:00,00	4:12,50	4:29,00	5:03,00	5:44,00	6:40,00	7:36,00	8:32,00
800 м в/ст	7:45,64	8:20,00	8:53,00	9:32,00	11:06,00	12:28,00	14:30,00	16:30,00	18:30,00
1500 м в/ст	14:42,19	15:44,50	17:22,50	18:22,50	20:37,50	23:37,50	27:40,00	31:40,00	35:40,00
50 м н/сп	24,45	26,15	27,65	29,45	32,25	35,75	41,75	51,75	1:01,75
100 м н/сп	52,48	57,50	1:01,00	1:05,00	1:13,00	1:21,50	1:34,00	1:56,50	2:16,50
200 м н/сп	1:54,41	2:05,80	2:12,50	2:20,50	2:37,00	2:57,00	3:25,00	4:11,00	4:51,00
50 м брасс	26,87	28,55	30,05	31,95	35,25	38,75	45,25	55,25	1:05,25
100 м брасс	58,98	1:03,50	1:07,50	1:12,00	1:20,50	1:28,50	1:44,50	2:03,50	2:23,50
200 м брасс	2:08,35	2:19,50	2:27,50	2:37,50	2:56,50	3:19,50	3:52,00	4:25,00	5:05,00
50 м батт	22,87	24,25	25,25	27,25	30,25	33,25	38,25	48,25	58,25
100 м батт	50,66	54,50	58,50	1:02,00	1:10,50	1:20,50	1:30,50	1:49,50	2:09,50
200 м батт	1:53,47	2:04,00	2:11,00	2:19,00	2:37,50	2:58,00	3:22,00	3:57,00	4:37,00
100 м к/пли	52,74	57,00	1:02,00	1:06,00	1:14,00	1:24,00	1:35,00	1:54,00	2:14,00
200 м к/пли	1:56,37	2:07,00	2:14,50	2:23,00	2:41,00	3:05,00	3:30,00	4:05,00	4:45,00
400 м к/пли	4:09,38	4:32,00	4:47,00	5:06,00	5:46,00	6:34,00	7:29,00	8:25,00	9:21,00
ЖЕНЩИНЫ. Бассейн 25 метров									
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	1 юн.	2 юн.	3 юн.
50 м в/ст	24,19	26,05	26,85	28,15	30,75	32,75	39,75	49,75	59,25
100 м	52,66	56,50	1:00,50	1:04,34	1:11,80	1:19,50	1:33,50	1:53,50	2:12,50

В/СТ									
200 м В/СТ	1:54,74	2:04,50	2:12,80	2:21,50	2:37,00	2:55,00	3:26,00	4:06,00	4:44,00
400 м В/СТ	4:01,47	4:24,00	4:39,00	4:57,00	5:37,00	6:21,00	7:32,00	8:43,00	9:54,00
800 м В/СТ	8:16,54	9:03,00	9:37,00	10:18,00	11:46,00	13:19,00	16:04,00	18:34,00	21:04,00
1500 м В/СТ	16:02,75	17:28,50	18:37,50	20:20,50	22:44,50	26:07,50	30:15,00	34:20,00	38:30,00
50 м Н/СП	27,56	29,95	31,65	33,25	36,75	40,75	47,25	57,25	1:07,25
100 м Н/СП	58,91	1:05,00	1:09,00	1:13,50	1:21,50	1:31,50	1:45,50	2:08,50	2:28,50
200 м Н/СП	2:06,59	2:19,00	2:27,00	2:36,00	2:55,00	3:17,00	3:51,00	4:36,00	5:16,00
50 м басс	30,62	32,75	34,55	36,25	40,25	44,25	51,75	1:01,75	1:11,75
100 м басс	1:06,06	1:12,50	1:16,50	1:21,50	1:30,00	1:42,00	2:06,50	2:16,50	2:37,50
200 м басс	2:22,76	2:35,50	2:44,50	2:55,00	3:15,00	3:40,00	4:17,00	4:52,00	5:34,00
50 м батт	25,64	27,60	28,75	31,25	33,75	36,75	43,75	53,75	1:03,75
100 м батт	56,81	1:02,00	1:05,50	1:10,00	1:19,50	1:30,50	1:42,50	2:01,50	2:21,50
200 м батт	2:06,17	2:18,00	2:25,50	2:35,50	2:56,00	3:19,00	3:46,00	4:22,00	5:02,00
100 м к/ПЛ	59,90	1:05,00	1:10,00	1:15,00	1:24,00	1:35,00	1:47,00	2:06,00	2:46,00
200 м к/ПЛ	2:09,31	2:22,00	2:30,50	2:40,00	3:00,00	3:26,00	3:55,00	4:31,00	5:11,00
400 м к/ПЛ	4:33,76	5:02,00	5:19,50	5:41,00	6:24,00	7:17,00	8:18,00	9:29,00	10:40,00
МУЖЧИНЫ. Бассейн 50 метров									
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	1 юн.	2 юн.	3 юн.
50 м В/СТ	22,04	23,50	24,25	25,50	27,80	30,00	36,00	46,00	56,00
100 м В/СТ	48,55	52,00	55,40	58,80	1:05,00	1:12,50	1:25,00	1:45,00	2:05,00
200 м В/СТ	1:47,25	1:55,00	2:01,70	2:10,00	2:24,00	2:42,50	3:08,00	3:48,00	4:28,00
400 м В/СТ	3:48,57	4:06,00	4:18,50	4:35,00	5:09,00	5:50,00	6:46,00	7:42,00	8:38,00
800 м	7:57,64	8:32,00	9:05,00	9:44,00	11:18,00	12:40,00	14:42,00	16:42,00	18:42,00

В/СТ									
1500 м В/СТ	15:04,69	16:07,00	17:45,00	18:45,00	21:00,00	24:00,00	28:02,50	32:02,50	36:02,50
50 м Н/СП	25,20	26,90	28,40	30,20	33,00	36,50	42,50	52,50	1:02,50
100 м Н/СП	53,98	59,00	1:02,50	1:06,50	1:14,50	1:23,00	1:35,50	1:58,00	2:18,00
200 м Н/СП	1:57,41	2:08,80	2:15,50	2:23,50	2:40,00	3:00,00	3:28,00	4:14,00	4:54,00
50 м брасс	27,62	29,30	30,80	32,70	36,00	39,50	46,00	56,00	1:06,00
100 м брасс	1:00,48	1:05,00	1:09,00	1:13,50	1:22,00	1:30,00	1:46,00	2:05,00	2:25,00
200 м брасс	2:11,35	2:22,50	2:30,50	2:40,50	2:59,50	3:22,50	3:55,00	4:28,00	5:08,00
50 м батт	23,62	25,00	26,00	28,00	31,00	34,00	39,00	49,00	59,00
100 м батт	52,16*	56,00	1:00,00	1:03,50	1:12,00	1:22,00	1:32,00	1:51,00	2:11,00
200 м батт	1:56,47	2:07,00	2:14,00	2:22,00	2:40,50	3:01,00	3:25,00	4:00,00	4:40,00
200 м к/ПЛ	1:59,37	2:10,00	2:17,50	2:26,00	2:44,00	3:08,00	3:33,00	4:08,00	4:48,00
400 м к/ПЛ	4:15,38	4:38,00	4:53,00	5:12,00	5:52,00	6:40,00	7:35,00	8:31,00	9:27,00

ЖЕНЩИНЫ. Бассейн 50 метров

	МСМК	МС	КМС	I	II	III	1 юн.	2 юн.	3 юн.
50 м В/СТ	24,94	26,80	27,60	28,90	31,50	33,50	40,50	50,50	1:00,00
100 м В/СТ	54,16	58,00	1:02,00	1:05,84	1:13,30	1:21,00	1:35,00	1:55,00	2:14,00
200 м В/СТ	1:57,74	2:07,50	2:15,80	2:24,50	2:40,00	2:58,00	3:29,00	4:09,00	4:47,00
400 м В/СТ	4:07,47	4:30,00	4:45,00	5:03,00	5:43,00	6:27,00	7:38,00	8:49,00	10:00,00
800 м В/СТ	8:28,54	9:15,00	9:49,00	10:30,00	11:58,00	13:31,00	16:16,00	18:46,00	21:16,00
1500 м В/СТ	16:25,25	17:51,00	19:00,00	20:43,00	23:07,00	26:30,00	30:37,50	34:42,50	38:52,50
50 м Н/СП	28,31	30,70	32,40	34,00	37,50	41,50	48,00	58,00	1:08,00
100 м Н/СП	1:00,41	1:06,50	1:10,50	1:15,00	1:23,00	1:33,00	1:47,00	2:10,00	2:30,00
200 м	2:09,59*	2:22,00	2:30,00	2:39,00	2:58,00	3:20,00	3:54,00	4:39,00	5:19,00

Н/сп									
50 м брас	31,37	33,50	35,30	37,00	41,00	45,00	52,50	1:02,50	1:12,50
100 м брас	1:07,56	1:14,00	1:18,00	1:23,00	1:31,50	1:43,50	2:08,00	2:18,00	2:39,00
200 м брас	2:25,76*	2:38,50	2:47,50	2:58,00	3:18,00	3:43,00	4:20,00	4:55,00	5:37,00
50 м бат	26,39	28,35	29,50	32,00	34,50	37,50	44,50	54,50	1:04,50
100 м бат	58,31	1:03,50	1:07,00	1:11,50	1:21,00	1:32,00	1:44,00	2:03,00	2:23,00
200 м бат	2:09,17	2:21,00	2:28,50	2:38,50	2:59,00	3:22,00	3:49,00	4:25,00	5:05,00
200 м к/ПЛ	2:12,31	2:25,00	2:33,50	2:43,00	3:03,00	3:29,00	3:58,00	4:34,00	5:14,00
400 м к/ПЛ	4:39,76	5:08,00	5:25,50	5:47,00	6:30,00	7:23,00	8:24,00	9:35,00	10:46,00